2.083 Nátierka zo syra tofu s maslom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
syr tofu	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
maslo	1,10	1,10	1,30	1,30	1,45	1,45	1,80	1,80
cibuľa	0,20	0,17	0,25	0,22	0,30	0,25	0,40	0,34
sójová omáčka			0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno a speníme na 1/3 masla. Pridáme postrúhaný syr tofu, dochutíme soľou, u skupiny B,C a D sójovou omáčkou a podusíme. Necháme vychladnúť. Zvyšné 2/3 masla vymiešame, pridáme vychladnutú zmes a dobre vyšľaháme do peny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	375	90	0,88	9,5	0,0	0,4	0,0	16,3	0,2	0,058	0,0	0,0	0,3	0,0
B	448	108	1,17	11,3	0,0	0,6	0,1	21,0	0,3	0,068	0,0	0,0	0,3	0,0
C	506	121	1,46	12,7	0,0	0,7	0,1	25,4	0,4	0,076	0,0	0,0	0,4	0,0
D	629	151	1,81	15,7	0,0	0,9	0,1	31,8	0,4	0,095	0,0	0,0	0,5	0,0